

لحظه‌ای درنگ

مؤلف:

پانته‌آ خدایاری

۱

انتشارات قطب

اردیبهشت ۱۳۹۷

سرشناسه:

خدایاری، پانته آ، ۱۳۷۵ -

عنوان و نام پدیدآور:

لحظه ای درنگ/ مولف پانته آ خدایاری.

مشخصات نشر:

زنجان: انتشارات قطب، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری:

۱۱۱ ص، ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س م.

شابک:

978-600-9564-05-7

وضعیت فهرست نویسی:

فیپا

موضوع:

خودسازی

موضوع:

(Selfactualization) Psychology

موضوع:

موفقیت -- جنبه های روانشناسی

موضوع:

Success -- Psychological aspects

ردیف کنگره :

۱۳۹۶ خ غ / ۴۹۶ BF۶۳۷

رده ی دیویی:

۱۵۸ / ۱

ماره کاتالوژی ملی :

5074182

لحظه ای درنگ

مؤلف : پانته آ خدایاری

ناشر : انتشارات قطب

صفحه آرا: سارا رستمی

چاپ : خوارزمی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۷

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۷ - ۴۰۵ - ۹۵۶ - ۶۰۰ - ۹۷۸



این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۸۴ است.

هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

۱۱	پیش گفتار
۱۳	مقدمه
	فصل اول
۱۵	تقسیم‌بندی افراد و هوش‌های هشت گانه
۱۸	هوش زبانی - کلامی
۱۸	هوش موسیقایی
۱۹	- هوش منطقی - ریاضی
۱۹	- هوش جسمی - حرکتی
۱۹	- هوش جسمانی - جسمی
۱۹	- هوش طبیعت‌گرایان
۱۹	- هوش میان فردی
۲۰	- هوش معنوی
	فصل دوم
۲۱	حسادت
۲۳	- ریشه حسادت
۲۳	- منشأ اصلی و ریشه‌های حسادت در چیست؟
۲۴	- بعد شناختی
۲۴	- بعد هیجانی
۲۴	- بعد رفتاری
۲۵	- زوایای مثبت و منفی و تاثیرات روانی حسادت
۲۶	- بهبود حسادت و راهی برای کنترل آن
۲۶	- غلبه بر حسادت
۲۷	- شناخت احساس حسادت

- ۲۷ - تاثیر حسادت بر اطرافیان
- ۲۷ - مرور احساسات و افکار خود
- ۲۸ - عذرخواهی
- ۲۸ - صحبت در مورد احساسات

فصل سوم

- ۳۱ خدونت
- ۳۶ - اسباب و بنیان خشم از کجا سرچشمه می‌گیرد؟
- ۳۷ - خشم ذاتا بد است یا نحوه ابراز آن نادرست است؟

فصل چهارم

- ۴۳ - چگونگی جبران اشتباهات در یک رابطه
- ۴۵ - کلام محترمانه
- ۴۵ - نحوه برقراری ارتباط
- ۴۵ - عذرخواهی
- ۴۸ - نکاتی کلیدی در عذرخواهی
- ۵۰ - به شیوه‌ای درست عذرخواهی کنید

فصل پنجم

- ۵۱ انتقاد
- ۵۴ - شیوه‌های مفید نقد کردن
- ۵۴ - دلایل مورد نقد قرار گرفتن

فصل ششم

- ۵۷ - حسن درونی
- ۶۰ - عوامل موثر در برقراری رابطه
- ۶۱ - دقت در زمان تعیین شده برای ملاقات
- ۶۱ - راحت بودن

- ۶۱ - ظاهر آراسته
- ۶۲ - تصویر ذهنی
- ۶۳ - تاثیر گذاری
- ۶۵ - برای تاثیراتی که دیگران بر ما دارند ارزش قائل شویم
- ۶۷ - اثر پذیری مثبت

فصل نهم

- ۷۱ - قضاوت
- ۷۳ - چگونه می توان کمتر درباره دیگران قضاوت کرد؟
- ۷۴ - تنها دلیل رسمی ناراضی شما نیستید
- ۷۴ - در جستجوی خود باشید
- ۷۵ - فرصتی دوباره به دیگران
- ۷۶ - وسعت بخشیدن به دیدگاه شخصی
- ۷۷ - پیش داوری های ناخود آگاه

فصل هشتم

- ۸۱ - رفلکس های احتمالی در مقابل رنج
- ۸۳ - پذیرش افراد
- ۸۴ - بیان احساس

فصل نهم

- ۸۷ - ندای درون خود را بشنوید
- ۸۹ - چرا گفت و گو با خود مساله ای رایج است؟

فصل دهم

- ۹۱ - باورهای اشتباه از احساسات
- ۹۳ - عدم توانایی کنترل احساسات
- ۹۳ - عدم توانایی بیان احساسات در قالب کلمات

۹۴ - برگشت احساسات به حالت اولیه کاری دشوار است

۹۵ - ارتباط بین احساس و افکار

۹۵ - محدوده‌ای خاص برای بایدها و نبایدهای خود مشخص کنید

فصل یازدهم

۹۷ یکی از موارد مهم و اولیه در تعامل بین افراد

۱۰۰ - توقعات بی‌مورد با ظاهری فریبنده

۱۰۱ - احکام بخشیدن به «من درون»

۱۰۲ - شرایط و به حریم دیگران

فصل یازدهم

۱۰۳ جادوی نگاه

۱۰۹ سخن آخر

۱۱۱ منابع

پیش‌گفتار

هیچ چیز دست‌نخورده‌تر از این نیست که یک نفر احساسات را بفهمد بدون اینکه مجبورش کنی! بی‌شک هریک از ما از کودکی تا زمانی که زنده هستیم اگر حتی در جزیره‌ای دورافتاده زندگی کنیم کم و بیش با افرادی روبه‌رو خواهیم شد که ناگزیر باید لحظاتی را با آنان سپری کنیم و اینجاست که نیاز به شیوه صحیح برخورد اجتماعی، خودنمایی می‌کند و چه زیبا می‌شود روزگارمان، اگر با این شیوه‌ها آشنا باشیم.

پس بر آن شدم تا بخشی از آنچه به از ده سال من در بهبود روابط قابل مکت است، در این کتاب به اختصار شرح دهم.

مفتخرم از اینکه شما را دعوت کنم تا این کتاب را جزئی از احضات زندگی خود سازید، زیرا شما و این کتاب لیاقت این پیوند را دارید.